

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Куц О. С., Леонова В. А.

Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому
тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я 230

Павловський В. А., Пампура М. М.

Адаптація серцево-судинної системи до фізичних
навантажень у дітей підліткового віку,
що займаються волейболом 232

Прудникова М. С.

Исследование функционального состояния велотуристов
35-45 лет в период предподходной подготовки 235

Пур Хейдари Рудбери Анвар Морад, Манжуловский В. Н.

Обоснования к использованию физической реабилитации
у больных с нарушением коронарного кровообращения,
осложненного гипертензионической болезнью 238

Соломонко А. О.

Вплив занять з фізичного виховання на динаміку
фізичного розвитку та підготовленості студентів
Львівського кооперативного коледжу економіки і права 241

Ушкаленко О. А.

Комплексна оцінка рівня здоров'я
та адаптаційних можливостей студентів 245

Христовая Т. Е.

Комплексный подход физической
реабилитации детей со сколиозом 247

Чернуха І. С., Горощенко В. Є.

Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності
та тривалості на рівень тестостерону в крові спортсменів 250

Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Євдоченко О. С.

Оцінка впливу фізичного навантаження
на функціональний стан м'язового апарату у дітей 252

Яблонська А. М.

Роль фізичних вправ у оздоровленні
студентів спеціальної медичної групи 254

Яковлів Є. В.

Фізичний розвиток студенток спеціальних медичних груп 257

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Ушкаленко О. А.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Здоров'я населення це основа національної безпеки держави. Воно є визначальним у можливості організму людини виконувати свої функції по підтриманню і забезпеченню життєдіяльності. Його складова це набір кількісних параметрів, які можна визначити, як суму резервних можливостей основних функціональних систем. Особливо гостро проблема здоров'я стоїть у студентської молоді [8]. Стан здоров'я студентів в процесі навчання визначається їх адаптаційними резервами. Процес адаптації розвивається на основі взаємодії регуляторних систем[3]. Незначні відхилення в адаптаційному потенціалі студентів можуть викликати найрізноманітніші зрушення в стані здоров'я. Умовно можна виділити наступні типи адаптації: фізіологічну, соціальну, біологічну[2]. Фізіологічну адаптацію розглядають як стійкий рівень активності і взаємозв'язку функціональних систем, органів, а також механізм управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму в умовах навчання. Реальний рівень функціонального стану відображає складні взаємодії безліч факторів, головний з яких у людини – соціальний[4]. Причому, соціальний – це той фактор, який визначає не тільки психіку і свідомість людини, але функціональний стан його організму. Найбільш активно процеси адаптації до нових умов студентського життя відбуваються на першому курсі. Достовірне визначення фізичної підготовленості студентів має важливе значення, оскільки дозволяє не тільки вивчати вплив фізичних вправ на організм, але і допомагає оптимізувати фізичне навантаження, визначати її кількісний об'єм. [5,6]

Мета роботи – встановити рівень фізичного здоров'я студентів 1 курсу та адаптаційно-резервні можливості студентів з метою подальшої диференціації навантажень на заняттях з фізичного виховання з урахуванням отриманих показників.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; спостереження, педагогічне тестування, антропометричні вимірювання; функціональні проби для оцінки серцево – судинної системи, функціональні індекси (Кетле, Робінсона), статистичні методи обробки отриманих даних. В обстеженні були задіяні студенти першого курсу філологічного і фізико-математичного факультетів у кількості 144 особи: 63 юнака та 71 дівчина. Нами визначилися основні параметри антропометрії: зріст стоячи, маса тіла, кистьова динамометрія, ЖСЛ. Дослідження серцево-судинної системи в оцінці фізичного стану займає основне місце (Басевський Р.М., 1974). Нами визначалися наступні показники: ЧСС у спокої, артеріальний тиск (сistolічний, діастолічний), визначалися індекси: Робінсона, Руф'є і адаптаційний потенціал. Антропометричні вимірювання проводились за загальноприйнятою методикою з використанням стандартних інструментів.

Для проведення цих вимірювань залучалися студенти звільнені від практичних занять з фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура як навчальна дисципліна у вузі за змістом, організації та проведення занять істотно відрізняється від уроків з фізичної культури в школі і передбачає використання диференційованих форм і методів навчання. Ця обставина вимагає регламентації «належних» норм, обсягу та інтенсивності навантажень, спрямованості і чергування різних видів і форм навчальної роботи.

Величина навантаження – це захід впливу на організм. Вона визначається, з одного боку, кількістю і якістю фізичних вправ і позначається поняттям «зовнішнє навантаження». З іншого боку, – реакцією організму на виконання вправ (ЧСС, хвилинний об'єм, показники дихання і.др.) і визначається як «внутрішнє навантаження». В даний час збільшується число першокурсників з відхиленнями у стані здоров'я, захворюваннями хронічного характеру, зумовленими різного роду фізичними і психологічними перенапруженнями.

Низький вихідний рівень здоров'я студентів при вступі до вузу серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, може з'явитися причиною подальшого погіршення здоров'я і успішності. Оцінка фізичного здоров'я є важливим прогностичним показником. Результати отриманих оцінок показників фізичного розвитку студентів І курсу СумДПУ представлені в таблиці 1.

Таким чином, за даними проведених функціональних проб та визначення рівня фізичного розвитку студентів першого курсу на початку навчання у ВНЗ, ми можемо констатувати, що загалом серед досліджених спостерігається середній рівень цих показників. Середнє значення показника проби Руф'є в досліджуваних студентів різних груп свідчить про добрий рівень працездатності серцево-судинної системи (показник не перевищує 10,0), лише в одній групі спостерігається показник нижче середнього ($X_c = 10,6$). Це свідчить про негативний вплив нестабільних та низьких адаптаційних можливостей організму людини на роботу серцево-судинної системи.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів-першокурсників СумДПУ (n=144)

Група	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Вік, роки	ЧСС, уд. хв.	АТс, мм. рт.ст	АТд, мм. рт.ст	ЖЄЛ, л
Фізмат (матем юнаки, n=25)	174,2±2,07	64,3±2,23	17,7±0,12	69,6±2,19	111,4±2,09	71,0±2,63	3,2±0,13
Фізмат (фізика юнаки, n=21)	173,9±2,07	65,5±2,27	17,3±0,1	65,9±2,15	111,1±2,4	70,1±2,33	3,3±0,16
Фізмат (інфор. юнаки, n=17)	174,6±1,72	64,9±1,93	17,5±0,12	72,5±2,74	113,1±1,82	70,1±2,62	3,2±0,17
Філфак (анг+нім дівчата, n=37)	168,0±1,77	55,7±2,02	16,9±0,17	74,1±2,29	100,5±2,16	72,2±2,16	2,5±0,20
Філфак(анг+фр дівчата, n=28)	166,1±1,49	58,2±1,84	17,1±0,13	72,8±2,03	102,8±2,13	75,48±1,94	2,5±0,13
Філфак (франц дівчата, n=16)	168,3±1,71	58,0±2,05	17,1±0,15	76,7±2,07	101,7±2,28	73,7±2,06	2,5±0,13

Рівень функціонального стану розраховується залежно від показників частоти серцевих скорочень у спокої, артеріального тиску систоли й діастолі, віку, маси тіла й довжини тіла. При розрахунку показника РФС здійснюється кількісна оцінка й, за необхідності, аналізується причина низького рівня функціонального стану за входними у формулу параметрами [7]. Отримані показники свідчать про середній рівень функціонального стану досліджуваних студентів першого курсу на початку навчання в середньому по групі (показник не нижчий за 0,52) та нижче середнього в студентів, які мають низькі адаптаційні можливості. Низький рівень РФС можна пояснити відхиленнями або у фізичному розвитку (довжина й маса тіла), або у функціональній підготовленості (АТс/АТд, ЧСС), що представлено в таблиці.

Показник фізичного розвитку розраховується залежно від зросту, віку й статі людини [6]. Ми спостерігаємо дещо нижчі показники в групах філологічного факультету, що обґрунтовано фактором статевих показників, так як у цих групах навчаються практично самі дівчата. Це обумовлює нижчі показники зросту та ваги, а загалом, і показника фізичного розвитку за даним критерієм (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціональних проб стану систем організму студентів першого курсу СумДПУ на початку навчання, ум. од.

Група	Показники функціональних проб, ум. од.			
	індекс Робінсона	проба Руф'є	РФС	ПФР
Фізмат (математика) юнаки, n=25	104,7±3,94	8,5±0,58	0,53±0,03	63,9±2,03
Фізмат (фізика) юнаки, n=21	99,0±3,14	8,9±0,49	0,59±0,02	63,5±2,01
Фізмат (інформатика) юнаки, n=17	109,4±4,36	9,8±0,49	0,52±0,03	61,7±1,00
Філфак(анг+нім) дівчата, n=37	100,6±3,48	9,1±0,51	0,57±0,02	57,0±1,68
Філфак(анг+фр) дівчата, n=28	97,9±3,82	8,2±1,35	0,59±0,03	55,6±0,99
Філфак(франц) дівчата, n=16	101,1±3,88	9,8±0,41	0,62±0,03	56,7±1,56

РФС – рівень функціонального стану; ПФР – показник фізичного розвитку.

Таким чином, за даними проведених функціональних проб та визначення рівня фізичного розвитку студентів першого курсу на початку навчання у ВНЗ, ми можемо констатувати, що загалом серед досліджених спостерігається середній рівень цих показників. Найбільш цінним критерієм оцінки енергопотенціалу систем організму людини є стан резервів серцево-судинної системи. Один з найважливіших показників цього резерву є індекс Робінсона, який характеризує роботу систоли серця (табл. 2). Серед досліджуваних нами студентів спостерігався середній і нище середнього рівень показника ПДП, що свідчить про задовільну адаптаційну можливість функціональних систем організму студентів у середньому по групам. Аналіз співвідношення енергопотенціалу серцево-судинної системи за індексом Робінсона в студентів фізмату спеціальності інформатика (n=17), свідчить про значно менші адаптаційні можливості енергетичних ресурсів серцево-судинної системи в них у порівнянні з іншими студентами.

Висновки

Проведене тестування рухових якостей юнаків і дівчат, студентів першого курсу, встановило нормативні показники рівня рухових якостей, що відповідають 2 рівню адаптаційних можливостей організму.

Використання відповідних модельних показників морфо-функціонального стану та рухових якостей дає змогу керувати процесом фізичної підготовки з метою покращення здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

- Абрамов М.С. Морфофункциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности / М.С. Абрамов, М.М. Жуков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №2. – С. 32.
- Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – №. 6 – С. 55 – 58.

3. Белов В. И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой / В. И. Белов // Теория и практика физической культуры. – М., 1989 – № 3.
4. Вайнер Е.Н. Валеология / Э.Н.Вайнер // Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
5. Верблюдов І.Б. Оптимізації індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Верблюдов І.Б. – Харків, 2007. – 20 с.
6. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А. І. Драчук. – Вінниця, 2005. – 208 с.
7. Канищева О.П. Анализ адаптационных возможностей организма студентов первого курса ХГАЖТ / О.П. Канищева // высшее образование: опыт. Проблемы. Перспективы: Сб. докл. Всероссийского научно-практ. конф.-Часть IV.-Губкин: БГТУ, Губкинский филиал, 2008. – С. 65–69.
8. Кручевич Т.Ю. Рекреація різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Кручевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: Бібліогр.

АНОТАЦІЇ

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Ушкаленко О. А.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Дана стаття присвячена проблемі адаптації студентів в вузі. Визначення функціонального розвитку та рівня здоров'я дозволить покращити процес оптимізації фізичних навантажень та індивідуалізувати навчальний процес.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоров'я

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Ушкаленко А. А.

Сумской государственной педагогический университет им. А.С.Макаренко

Данная статья посвящена проблеме адаптации студентов в вузе. Определение функционального развития и уровня здоровья позволит улучшить процесс оптимизации физических нагрузок и индивидуализировать учебный процесс.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровье

COMPREHENSIVE ASSESSMENT LEVEL OF HEALTH AND ADAPTABILITY OF STUDENTS

Ushkalenko O.

Sumy State Pedagogical University named after Anton Makarenko

This article deals with the problem of adaptation of students in high school. Determining the level of physical development and functional preparedness of students will improve the process of optimization of physical activities and individualize the learning process.

Keywords: physical education, students, health.